श्रीरंगनाथ गौड़ीय मठ, हेसरघट्टा, बेंगलुरु एवं श्रीलाड़ली–लाल गौड़ीय मठ, कालियन टोला, गोल दरवाज़ा, लखनऊ.
संस्थापक–आचार्यः कृष्ण–कृपा–श्रीमूर्त्ति श्रील भक्ति–वेदान्त नारायण गोस्वामी महाराज
मोबाइलः 9021625228, 8630195564 ई–मेलः vrataekadasi@gmail.com वेब–साइटः www.purebhakti.com

वैष्णव एकादशी कैलेन्डर 2024–25

दिनांक	दिन	तिथि	अगले दिन व्रत का पारण करने का समय
19–04–24	शुक्रवार	कामदा एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.30 के पहले
04–05–24	शनिवार	वरुथिनी एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.25 के पहले
10–05–24	शुक्रवार	**अक्षय तृतीया**	
19–05–24	रविवार	मोहिनी एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.22 के पहले
21–05–24	मंगलवार	**श्रीनृसिंह चतुर्दशी**	सूर्योदय के बाद एवं 9.22 के पहले
23–05–24	गुरुवार	श्री श्री राधा रमणदेव प्राकट्य तिथि, बुद्ध पूर्णिमा, श्रील श्रीनिवास आचार्य का आविर्भाव दिवस, श्रील माधवेन्द्र पुरी का आविर्भाव दिवस।	
03–06–24	सोमवार	अपरा एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.22 के पहले
18–06–24	मंगलवार	व्यञ्जुली महाद्वादशी	सूर्योदय के बाद एवं 6.52 के पहले
20–06–24	गुरुवार	**पानिहाटि दण्ड (दही–चिड़वा) महोत्सव**	
22–06–24	शनिवार	**श्रीश्रीजगन्नाथदेव स्नान–यात्रा**	
02–07–24	मंगलवार	योगिनी एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 7.03 के पहले
06–07–24	शनिवार	**गुण्डिचा मंदिर मार्जन**	
07–07–24	रविवार	**श्रीश्रीजगन्नाथदेव रथयात्रा**	
11–07–24	गुरुवार	हेरा पञ्चमी	
15–07–24	सोमवार	**श्रीश्रीजगन्नाथदेव पुनर्यात्रा**	
17–07–24	बुधवार	शयन एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.31 के पहले
21–07–24	रविवार	**गुरु पूर्णिमा** **चातुर्मास्य का पहला महीना आरंभ।**	
31–07–24	बुधवार	कामिका एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.33 के पहले
16–08–24	शुक्रवार	पवित्रारोपणी एकादशी **झूलन यात्रा आरंभ।**	सूर्योदय के बाद एवं 10.00 के पहले
19–08–24	सोमवार	**श्रील बलदेव प्रभु का शुभ आविर्भाव दिवस।** **झूलना यात्रा का समापन।** **चातुर्मास्य का दूसरा महीना आरंभ।**	सूर्योदय के बाद एवं 9.33 के पहले
27–08–24	मंगलवार	**श्रीकृष्ण–जन्माष्टमी**	सूर्योदय के बाद एवं 10.14 के पहले
28–08–24	बुधवार	**श्रीनन्दोत्सव** **नित्यलीलाप्रविष्ट ॐ विष्णुपाद अष्टोत्तरशत श्रील भक्ति–वेदान्त स्वामी महाराज का आविर्भाव दिवस।**	
30–08–24	शुक्रवार	पक्षवर्धिनी महाद्वादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.32 के पहले
11–09–24	बुधवार	**श्रीराधाष्टमी**	
15–09–24	रविवार	विजया महाद्वादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.30 के पहले
18–09–24	बुधवार	**चातुर्मास्य का तीसरा महीना आरंभ।** **श्रीश्रीविश्वरूप महोत्सव।**	
28–09–24	शनिवार	इन्दिरा एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.29 के पहले
13–10–24	रविवार	**विजया दशमी**	
14–10–24	सोमवार	पापांकुशा एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.28 के पहले
17–10–24	गुरुवार	**चातुर्मास्य का चौथा महीना आरंभ।** **कार्तिक व्रत (दामोदर व्रत) आरंभ।** **नित्यलीलाप्रविष्ट ॐ विष्णुपाद अष्टोत्तरशत श्रील भक्ति–प्रज्ञान केशव गोस्वामी महाराज का शुभ तिरोभाव दिवस। ५६वाँ वर्षपूर्त्ति विरह महोत्सव।**	
28–10–24	सोमवार	रमा एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.29 के पहले
01–11–24	शुक्रवार	**दीपावली। श्रीविष्णु मन्दिरमें दीपदान।**	
02–11–24	शनिवार	**श्रीगोवर्धन पूजा एवं गो–पूजा।**	
12–11–24	मंगलवार	उत्थान एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.32 के पहले
15–11–24	शुक्रवार	**दामोदर व्रत समाप्त।**	
26–11–24	मंगलवार	उत्पन्ना एकादशी	10.28 के उपरान्त
11–12–24	बुधवार	मोक्षदा एकादशी (गीता जयंती)	सूर्योदय के बाद एवं 9.45 के पहले
24–12–24	मंगलवार	**नित्यलीलाप्रविष्ट ॐ विष्णुपाद अष्टोत्तरशत श्रील भक्ति–वेदान्त नारायण गोस्वामी महाराज का तिरोभाव दिवस। चतुर्दश–वर्षपूर्त्ति विरह महोत्सव।** **नित्यलीलाप्रविष्ट ॐ विष्णुपाद अष्टोत्तरशत श्रील भक्ति–वेदान्त वामन गोस्वामी महाराज का आविर्भाव दिवस। श्रीव्यासपूजा।**	

26-12-24	गुरुवार	सफला एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.53 के पहले
10-01-25	शुक्रवार	पुत्रदा एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 7.44 के पहले
25-01-25	शनिवार	षट्तिला एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 10.02 के पहले
29-01-25	बुधवार	**नित्यलीलाप्रविष्ट ॐ विष्णुपाद अष्टोत्तरशत श्रील भक्ति-वेदान्त नारायण गोस्वामी महाराज का शुभ आविर्भाव दिवस। श्रीव्यासपूजा-महोत्सव।**	
03-02-24	सोमवार	**वसन्त पञ्चमी**	
05-02-25	बुधवार	**श्रीअद्वैत सप्तमी**	सूर्योदय के बाद एवं 10.21 के पहले
08-02-25	शनिवार	जया (भैमी) एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 10.01 के पहले
10-02-25	सोमवार	**श्रीनित्यानन्द त्रयोदशी**	सूर्योदय के बाद एवं 10.00 के पहले
24-02-25	सोमवार	विजया एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.57 के पहले
27-02-25	गुरुवार	**श्रीशिव चतुर्दशी**	सूर्योदय के बाद एवं 10.39 के पहले
09-03-25	रविवार	**श्रीनवद्वीप-धाम-परिक्रमा आरंभ**	
10-03-25	सोमवार	आमलकी एकादशी	सूर्योदय के बाद एवं 9.31 के पहले
14-03-25	शुक्रवार	**श्रीगौर पूर्णिमा**	सूर्योदय के बाद एवं 9.48 के पहले
15-03-25	शनिवार	श्री जगन्नाथ मिश्र का आनंदोत्सव	

श्रीकृष्णचैतन्य प्रभु नित्यानन्द, श्रीअद्वैत गदाधर, श्रीवासादि गौर-भक्त-वृन्द।
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे। हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे॥

एकादशी के दिन क्या खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए

अनुकल्प (एकादशी में लेने योग्य खाद्य पदार्थ)

(1) सभी फल (ताजा और सूखे), सूखे-मेवे और उनसे निकाले हुए तेल, पानीफल, सिंघाड़ा, गन्ना, चीनी और गन्ने से बने अन्य पदार्थ। चीनी में गाय, सुअर और कुत्तेके हड्डीके चुरेके मिश्रण की आशंका होने के कारण शुद्ध गुड (मैदे के मिलावट से रहित) का प्रयोग करना ज्यादा अच्छा रहेगा। सेब पर मोम की परत होती है। इसलिए सेब का सेवन न करें। ड्रैगन फ्रुट एवं डूरियन आदि फलों का सेवन न करें।

(2) आलू, शकरकंद, कद्दू, कुम्हड़ा, खीरा, मूली, स्क्वाश, कटहल, नींबू, अवकाडो (मेक्सिको में पैदा होने वाला नाशपाती जैसा फल), जैतून, नारियल, कुट्टू, सभी शक्कर।

(3) दूध और इस से तैयार सभी पदार्थ। सभी शुद्ध दूध के उत्पाद। चातुर्मास्य (बरसात के मौसम) के दूसरे महीने के दौरान दही से परहेज और तीसरे महीने के दौरान दूध से परहेज।

(4) भारतीय नस्ल की गायों के माखन को धीमी आँच पर गरम करके बनाया शुद्ध घी, शुद्ध मूंगफली का तेल, नारियल तेल, बादाम का तेल। आज कल बाजार के मिलने वाले रिफाइण्ड तेलों मे भारी मिलावट होती हैं। इसलिए तेलों की जगह मूंगफली या नारियल की बुकनी (चूर्ण, पाउडर) से भी अनुकल्प तैयार हो सकता हैं।

एकादशी पर इस्तेमाल करने योग्य मसाले

काली मिर्च, ताजा अदरक, शुद्ध सेंधा नमक (समुद्री नमक एकादशी पर प्रयोग नहीं किया जाता है) और ताजी हल्दी (सूखे जड़ों से घर पर पीसी हुई, मैदे के मिलावट के संभावना से रहित)। ये सब नए और स्वच्छ पैकेट से लिए जाए।

एकादशी पर प्रतिबंधित खाद्य पदार्थ

(1) टमाटर, बैंगन, फूल गोभी, ब्रोकोली, शिमला मिर्च, मटर, छोला (चना), सब प्रकार की सेम, लोबिया, राजमा इत्यादि एवं उनसे बने पदार्थ जैसे पापड़, सोयाबीन का दही, सोयाबीन का दूध, इत्यादि।

(2) करेला, लौकी, परमल, तोरई, सेम, डंठल, भिंडी, केलेका फूल

(3) सभी प्रकारकी पत्तेवाली सब्जियां—पालक, सलाद, पत्ता गोभी, कढ़ी पत्ता, नीम पत्ता इत्यादि

(4) अन्न जातीय—बाजरा, जौं, सूजी, दलिया, चावल, श्यामा चावल (व्रत का चावल, वरइ, मोरइ अर्थात् भगर), मक्का एवं समस्त प्रकारके आटे जैसे चावलका आटा, चनेका आटा (बेसन), उड़द की दाल का आटा इत्यादि। साबुदान भी अशुद्ध होने के कारण वर्जित हैं।

(5) अनाज से बने तेल—मक्का का तेल, सरसों का तेल, तिलका तेल, सोयाबीन तेल, और सामान्य वनस्पति तेल आदि, और इन तेलों में तले हुए पदार्थ, जैसे मूंगफली, काजू, आलू के चिप्स और अन्य प्रकार का हलका नाश्ता।

(6) मक्का या अन्न का माड़ तथा उनसे बनी या मिश्रित वस्तुएँ जैसे—बेकिंग सोडा, बेकिंग पाउडर, कस्टर्ड पावडर, कस्टर्ड, केक, हलवा, क्रीम, मिठाई, साबूदाना इत्यादि।

(7) शहद।

एकादशी के लिए अयोग्य मसालेः

हींग, तिल के बीज, जीरा, मेथी, सरसों, इमली, सौंफ, इलायची, कलौंज, जायफल, खसखस, अजवाइन, लौंग, आदि।

चातुर्मास्यके समय निषिद्ध पदार्थ

टमाटर, चुकन्दर, बैंगन, सेम, लोबिया, लौकी, परमल, उड़द दाल, सोया, राजमा, पापड़ एवं शहद। प्रथम मास—हरे पत्तेवाली सब्जियाँ, साग; द्वितीय मास—दहीं (स्वास्थ्य के लिए दहीं आवश्यक है, तो उस में पानी मिलाकर साथ उस का सेवन कर सकते हैं।); तृतीय मास—दूध (स्वास्थ्य के लिए दूध आवश्यक है, तो उस में नींबू के रस का एक बूँद मिलाकर साथ उस का सेवन कर सकते हैं।); तथा चतुर्थ मासमें सरसोंका तेल एवं तिल के बीजों का सेवन निषिद्ध हैं।

पूरुषोत्तम (अधिक) मास में निषिद्ध पदार्थ

टमाटर, चुकन्दर, बैंगन, सेम, लोबिया, लौकी, परमल, उड़द दाल, सोया, राजमा, पापड़ एवं शहद।

नोटः पुरुषोत्तम महीने में ब्रह्मचारियों और संन्यासियों के लिए क्षौर-कार्य (बाल काटना) मना है।

एकादशी के दिन प्रयोग करने योग्य मंजन

प्रायः मसूड़ें कमजोर होनेसे दात गिर जाते है। इससे बचनेके लिए 100 ग्राम फिटकरी की पावडर, 50 ग्राम सेंधा नमक और 2 चम्मच शुद्ध हल्दी (घरमें जड़ से कूटकर बनायी हुई)—इन तीनों को मिलाकर एक डिब्बी में भर लें। सुबह और रातमें उँगली के द्वारा दाँत और मसूड़े साफ करनेसे सौ साल तक दाँत मजबूत रहेंगे तथा मसूड़ों से खून आना बंद हो जायेगा।